

「診察室にきた赤ずきん～物語療法の世界～」

大平 健 著          新潮文庫 100 冊 362 円

「むかしむかしあるところに…」で始まる昔話や童話が心の薬になるお話です。本書は雑誌「看護技術」に掲載されていたものですが、ストレスの多い職場や複雑な家庭環境の下での心の悩みやその身体表現が昔から語られている「おとぎばなし」によく似ていて大人になって再び絵本を手にとってみると、これまでもやもやして自分がわからなかった道筋が不思議にほぐれ癒されるといった内容です。

軽症うつ の症例集のようなものですが、昔から語り続けられた物語はこれからの生活を少しばかり楽にする小道具となるのではないのでしょうか。

自分の物語を考えてみてはいかがでしょうか。

2008. 7. 17

理事長 市丸喜一郎